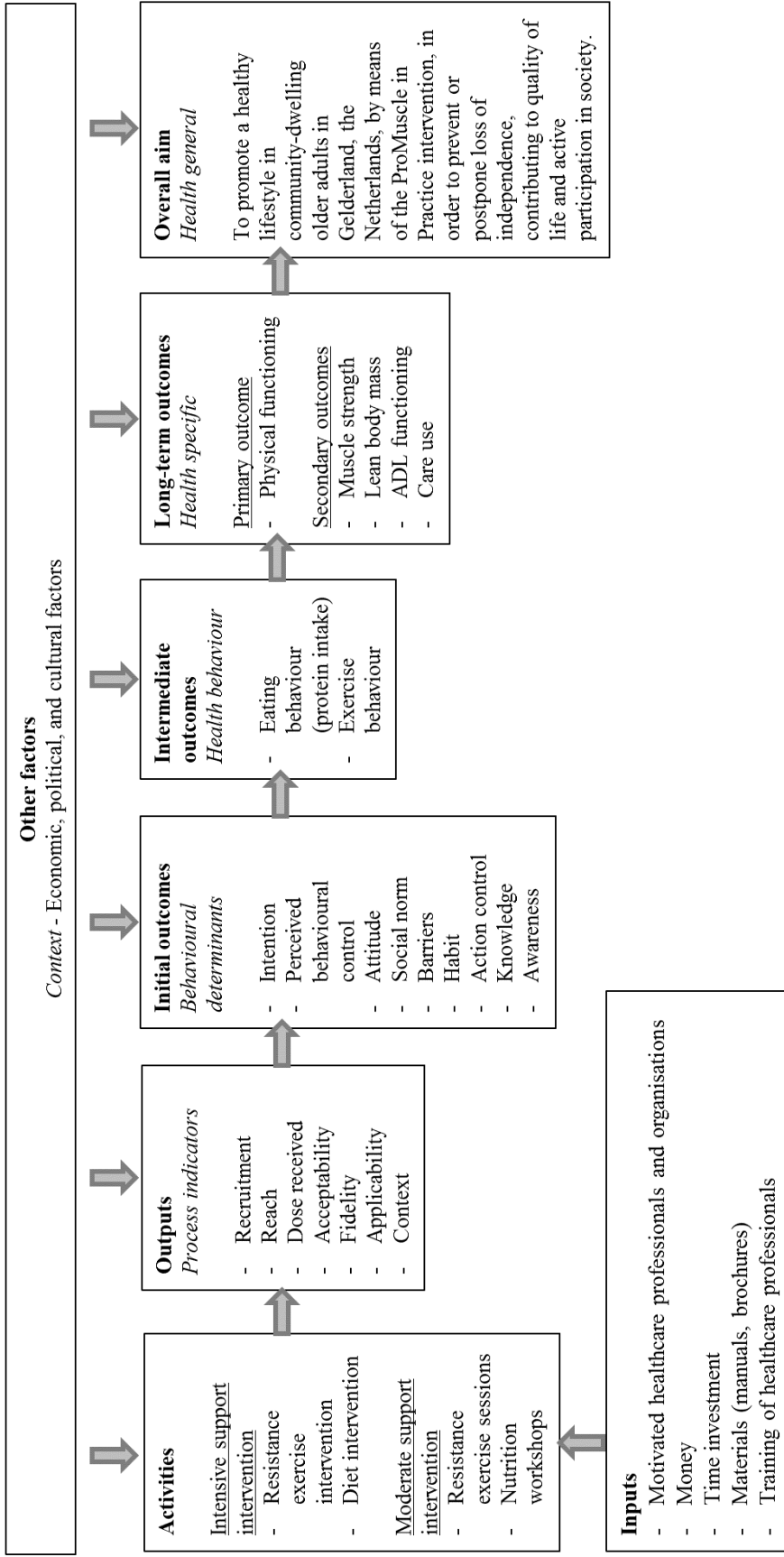


# Bijlage 1 - Logisch model



## Bijlage 2 – Overzicht relatie doelen, methoden, toepassing

Tabel 2 - Relatie doelen, determinanten, gedragsveranderingstechnieken, subdoelen en praktische toepassing in het interventieprogramma van ProMuscle in de Praktijk

Doel	Determinant	Methode	Wat wil je bereiken bij de oudere? (subdoel)	Praktische toepassing
Na deelname aan het ProMuscle in de Praktijkprogramma behalen ouderen een dagelijkse eiwitinname van ten minste 25 gram per hoofdmaaltijd.	Intentie	Persuasive communication	Ouderen zijn <b>gemotiveerd</b> om voldoende eiwitrijke producten te consumeren tijdens het ontbijt en de lunch.	De diëtist en leider van de voedingscursus leggen het belang uit van voldoende eiwitinname en motiveren deelnemers om voldoende eiwitrijke producten te consumeren
	Ervaren controle over gedrag / Barrières / Action control	Zelf monitoring	Ouderen ervaren <b>controle</b> over hun eiwitinname.	Ouderen registreren de consumptie van eiwitrijke producten met behulp van kalenders.
		Doelen stellen	Ouderen <b>stellen doelen</b> en maken samen met de diëtist aanpassingen in het voedingspatroon om het doel m.b.t. eiwitinname te behalen.	Diëtist legt uit dat het doel is om 25 gram eiwit tijdens iedere hoofdmaaltijd te consumeren, en bespreekt met de deelnemer hoe dit doel behaald kan worden door de voedingsinname tijdens de hoofdmaaltijden aan te passen.
		Plannen van coping strategieën	Ouderen kunnen <b>omgaan</b> met moeilijke momenten m.b.t. hun eiwitinname.	Tijdens het intake- en evaluatieconsult bespreekt de diëtist hoe de deelnemer om kan gaan met moeilijke situaties gerelateerd aan het volgen van het voedingsadvies (bijv. vakanties of het niet lekker vinden van een product). Ook de leider van de voedingscursus bespreekt deze barrières/moeilijkheden en hoe deelnemers hiermee om kunnen gaan.

		Zelfeffectiviteit	Ouderen hebben er <b>vertrouwen</b> in dat ze dagelijks eiwitrijke producten kunnen eten tijdens de hoofdmaaltijden.	Tijdens het intake- en evaluatieconsult maken de diëtist en de deelnemer concrete aanpassingen in het voedingspatroon van de deelnemer om de inname van eiwitrijke producten tijdens de hoofdmaaltijden te verhogen.
		Action control	Ouderen hebben <b>controle</b> over hun handelingen m.b.t. het innemen van eiwitrijke producten.	Ouderen registreren de consumptie van eiwitrijke producten met behulp van kalenders, dat als geheugensteun voor de inname van eiwitrijke producten dient.
	Attitude	Argumenten	Ouderen hebben <b>een positieve houding</b> t.a.v. het programma waarin eiwitinname en krachtoefeningen worden gecombineerd.	Diëtist en de leider van de voedingscursus leggen het belang uit van de combinatie van het consumeren van voldoende eiwit en het uitvoeren van krachtoefeningen en motiveren de deelnemers hiermee aan de slag te gaan/blijven. Dit komt ook terug in de folder die deelnemers rond week 7 ontvangen.
		Directe ervaring	Ouderen <b>leren manieren</b> om de inname van eiwitrijke producten te verhogen, en hoe ze eiwitrijke recepten kunnen bereiden.	De leider van de voedingscursus geeft informatie over eiwitrijke producten en laat deelnemers eiwitrijke recepten bereiden en proeven.

	Bewustzijn	Bewustzijn creëren	Ouderen zijn zich <b>bewust</b> van hun eiwitinname en kennen het belang van eiwitinname voor hun gezondheid.	Diëtist bespreekt het (door de oudere ingevulde) voedingsdagboek tijdens het intake consult, legt uit tijdens welke maaltijden de eiwitinname ontoereikend is, en bespreekt met de deelnemer hoe dit kan worden behaald.
	Kennis	Uitwerking	Ouderen hebben <b>kennis</b> over het belang van voldoende eiwitinname en manieren waarop ze de eiwitinname kunnen verhogen.	Diëtist verschaft informatie over de voedingsinname tijdens het intake- en evaluatieconsult en indien nodig tijdens extra contactmomenten, en legt uit met voorbeelden hoe de eiwitinname verhoogd kan worden.
	Gewoonte	Doelen stellen	Ouderen maken er een <b>gewoonte</b> van om dagelijks eiwitrijke producten tijdens de hoofdmaaltijden te nemen.	De diëtist adviseert en motiveert deelnemers over het inpassen van eiwitrijke producten tijdens de hoofdmaaltijden, en bespreekt tijdens het evaluatie consult of het lukt om dit vol te houden. De leider van de voedingscursus verschaft informatie over eiwitrijke producten en recepten, en laat deelnemers deze recepten bereiden en proeven.
	Sociale steun	Stimuleren van communicatie om sociale steun te mobiliseren	Ouderen ervaren <b>steun</b> van elkaar door ervaringen uit te wisselen m.b.t. eiwitinname.	De leider van de voedingscursus stimuleert de interactie tussen deelnemers door vragen te stellen en stimuleert het uitwisselen van ervaringen in de groep.

	Social norm (descriptive norm)	Mobiliseren van sociale steun	Ouderen zien dat het <b>normaal</b> is voor mensen van hun leeftijd om dagelijkse eiwitrijke producten bij het ontbijt en de lunch te nemen.	Deelnemers delen ervaringen tijdens de voedingscursus m.b.t. eiwitname en horen van leeftijdsgenoten dat zij ook eiwitrijke producten consumeren.
Na deelname aan het ProMuscle in de Praktijkprogramma hebben ouderen de 1 Repetition Maximum (1-RM) opgebouwd van 50% tot 75%, doordat ze twee keer per week een uur progressieve krachttraining uitvoeren.	Intentie	Persuasive communication	Ouderen zijn <b>gemotiveerd</b> om naar de trainingen te komen en krachtoefeningen uit te voeren.	De beweegaanbieder motiveert deelnemers voor het uitvoeren van krachtoefeningen en om naar de trainingen te (blijven) komen.
	Ervaren controle over gedrag / Barrières / Beheersing van handelingen	Begeleide praktijk/uitvoer	Ouderen ontwikkelen <b>vaardigheden</b> voor het uitvoeren van krachtoefeningen.	Aan het begin van de interventie doet de beweegaanbieder de krachtoefening voor, legt de krachtoefening uit en geeft feedback wanneer deelnemers de krachtoefening uitvoeren.
		Selecteer taken in oplopende moeilijkheid	Ouderen ontwikkelen <b>vaardigheden</b> en creëren <b>zelfvertrouwen</b> voor het uitvoeren van krachtoefeningen.	Aan het begin van de interventie laat de beweegaanbieder de deelnemers de krachtoefeningen op een lage intensiteit uitvoeren, zodat deelnemers kunnen wennen. Aan de hand van het trainingsprotocol laat de beweegaanbieder vervolgens de intensiteit van de krachtoefeningen geleidelijk toenemen tijdens volgende trainingssessies, zodat de kracht van de deelnemer verhoogt.

		Zelfeffectiviteit	Ouderen hebben er <b>vertrouwen</b> in dat ze de krachtoefeningen kunnen uitvoeren.	De beweegaanbieder laat deelnemers de krachtoefeningen een aantal keer uitvoeren in het begin en geeft hierbij ook tips. Daarnaast motiveert hij ze voor het uitvoeren van de krachtoefeningen, gedurende de hele periode.
		Plannen van coping strategieën	Ouderen kunnen <b>omgaan</b> met barrières en moeilijkheden die zij ervaren bij uitvoeren van krachtoefeningen.	Beweegaanbieders bespreken barrières/moeilijkheden die deelnemers ervaren bij het uitvoeren van de krachtoefeningen en hoe ze daarmee om kunnen gaan.
	Attitude	Directe ervaring	Ouderen ontwikkelen <b>vaardigheden</b> en <b>zelfvertrouwen</b> voor het uitvoeren van krachtoefeningen.	Beweegaanbieders begeleiden deelnemers bij het uitvoeren van krachtoefeningen en door het uitvoeren van de krachtoefeningen ervaren de ouderen dat ze de oefeningen kunnen uitvoeren en de intensiteit van de krachtoefeningen kan toenemen.
		Argumenten	Ouderen hebben <b>een positieve houding</b> t.a.v. het programma waarin eiwitname en krachtoefeningen worden gecombineerd.	De beweegaanbieder legt het belang uit van de combinatie van het consumeren van voldoende eiwit en het uitvoeren van krachtoefeningen, en motiveert de deelnemers hiermee aan de slag te gaan/blijven. Dit komt ook terug in de folder die deelnemers rond week 7 ontvangen.

	Social support (Theories of social networks and social support)	Stimuleren van communicatie om sociale steun te mobiliseren	Ouderen <b>ervaren steun</b> van de rest van de groep bij het uitvoeren van krachtoefeningen.	De beweegaanbieder stimuleert de interactie tussen deelnemers door gezamenlijk met de hele groep een warming-up of cooling-down uit te voeren en gesprekken tijdens trainingssessies aan te moedigen.
	Social norm (descriptive norm)	Mobiliseren van sociale steun	Ouderen zien dat het <b>normaal</b> is voor mensen van hun leeftijd om krachtoefeningen uit te voeren.	Trainingssessies vinden plaats in groepsverband, waar deelnemers zien dat leeftijdsgenoten ook krachtoefeningen uitvoeren. Dit komt ook terug in de folder die deelnemers rond week 7 ontvangen.
	Kennis	Uitwerking	Ouderen vergroten hun <b>kennis</b> m.b.t. het uitvoeren van krachtoefeningen.	De beweegaanbieder legt de krachtoefeningen en het belang van de verschillende oefeningen uit tijdens de trainingssessies.
	Gewoonte	Facilitation	Ouderen maken er een <b>gewoonte</b> van om tweewekelijks krachtoefeningen uit te voeren.	Na het uitvoeren van de krachttrainingen tijdens de interventie, stromen deelnemers geleidelijk door naar een lokale beweegfaciliteit, die past bij hun wensen, waar ze het tweewekelijks uitvoeren van krachttrainingen continueren/voortzetten.

## Bijlage 3 - GFI-plus vragenlijst

### Vragenlijst ouderenzorg (GFI\*-plus)

Invuldatum:	Ingevuld door:
-------------	----------------

#### Uw gegevens

Naam:	Woonplaats:
Adres:	Telefoon:
Geboren:	

#### Gegevens contactpersoon

Naam:	Tel./email:
Relatie:	

GFI*-Vragenlijst	Ja	Nee
1. Kunt u geheel zelfstandig (= zonder persoonlijke hulp) boodschappen doen?		
2. Kunt u geheel zelfstandig buitenshuis rondlopen? (rondom huis of naar bureu)		
3. Kunt u geheel zelfstandig zich aan- en uitkleden?		
4. Kunt u geheel zelfstandig van en naar het toilet gaan?		
5. Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht ziet?		
6. Ondervindt u problemen in het dagelijks leven doordat u slecht hoort?		
7. Bent u de afgelopen 6 maanden veel afgevallen zonder dat u dat zelf wilde?		
8. Gebruikt u op dit moment 4 of meer soorten medicijnen?		
9. Als u een rapportcijfer zou moeten geven voor uw lichamelijke fitheid, waarbij een 1 staat voor heel slecht en een 10 voor uitstekend, wat zou dat cijfer zijn?	Cijfer:	
	Soms	Nee
10. Heeft u klachten over uw geheugen?		
11. Ervaart u wel eens een leegte om u heen?		
12. Mist u wel eens mensen om u heen?		
13. Voelt u zich wel eens in de steek gelaten?		
14. Heeft u zich de laatste tijd somber of neerslachtig gevoeld?		
15. Heeft u zich de laatste tijd nerveus of angstig gevoeld?		

GFI\*-score:

Aanvullende vragenlijst Medicamus	Ja	Nee
16. Bent u het afgelopen half jaar wel eens gevallen?		
17. Heeft u wel eens moeite om de urine op te houden?		
18. Heeft u personenalarmering?		
19. Heeft u moeite met eten of drinken?		
20. Hoeveel alcoholhoudende consumpties gebruikt u gemiddeld per dag of per week?	Aantal:	

Scorelijst:

Vraag 1-4: Ja=0 Nee=1

Vraag 5-8: Ja=1 Nee=0

Vraag 9 : 0-6=1; 7-10=0

Vraag 10 : Ja=1 Nee/Soms=0

Vraag 11-15: Ja/Soms=1 Nee=0

\* GFI= Groningen Frailty Indicator (copyright GFI, Joris Slaets, Ac. Ziekenhuis Groningen)



## Bijlage 4 – Verwijsbrief

### Verwijsbrief HarderwijkVitaal, NunspeetVitaal, ErmeloVitaal, PuttenVitaal, ZeewoldeVitaal

Graag verwijs ik bovengenoemde patiënt(e) voor het leefstijlprogramma ..... Vitaal.

**Reden van verwijzing** (aankruisen):

- Verbeteren spierkracht
- Inzicht en verbeteren inname eiwitrijke voeding
- Herstel na inactieve periode

**Nierfunctie** (aankruisen):

- Voldoende (eGFR >60)
- Verminderd (eGFR 30-60)
- Sterk verminderd (eGFR < 30)

**ICPC codes** (vanuit Zorgdossier):

.....  
.....  
.....  
.....

**Medicatie** (vanuit Zorgdossier):

.....  
.....  
.....  
.....